

中性脂肪やコレステロールの
値が気になる方の

おすすめ おつまみ5選

中性脂肪や

コレステロールの値が

高い方は、おつまみ選びも

大切です。

最近では、外でお酒を飲む

機会が減り、自宅で飲まれる

方も多いと思います。

今回は、居酒屋やコンビニでの

おすすめおつまみを

ご紹介します。

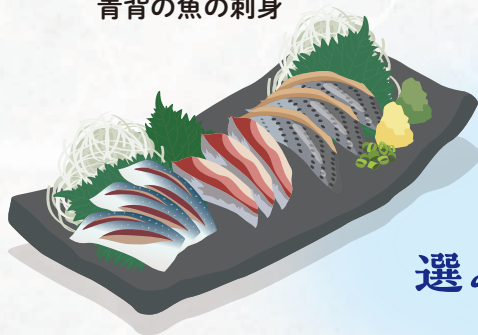
①冷やしトマト



②海藻のサラダ

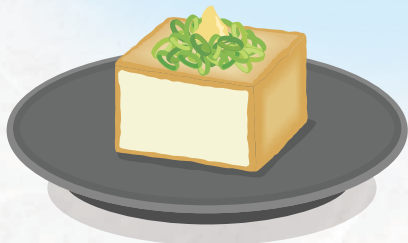


⑤あじやさば、さんまなどの
青背の魚の刺身



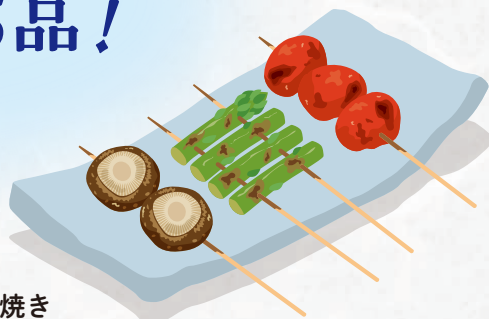
居酒屋で 選ぶならこの5品！

④厚揚げ焼き



③串焼き

(しいたけ、トマト、アスパラ)



■最初の注文は野菜、
海藻系から！

居酒屋では、抗酸化ビタミンが豊富な緑黄色野菜や食物繊維が豊富なメニューから2〜3品選ぶようにしましょう。抗酸化ビタミンや食物繊維は、中性脂肪やLDLコレステロールの値を下げる働きがあります。

上記①〜③のメニューの他に、**ほうれん草のサラダ、焼きなす、温野菜、もずく酢**などがおすすです。ただし、サラダを選ぶ際には、「ドレッシングは別で」と注文をし、かける量を半分程度に抑えましょう。

■メインは、**青背の魚や大豆製品を中心に選ぶ**

青背の魚や大豆製品には、不飽和脂肪酸を多く含み、血中の中性脂肪やコレステロールを減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。上記④、⑤のメニューの他に**しめさばやカルパッチョ、冷やしこ**

豆乳鍋などもおすすめです。刺身を注文した際には、ツマを残さず食べることで野菜も摂取することが出来ます。

居酒屋メニューに多い串焼きは、肉の種類や肉の部位でコレステロールの量が異なります。レバーや皮は避け、ささみや胸肉などを選びましょう。

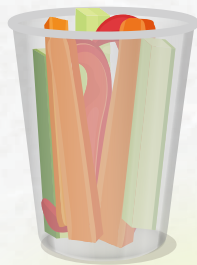
■コンビニでのおつまみ選び

コンビニでも居酒屋メニューの選び方を参考に選び、買いすぎに注意しましょう。家飲みでは「ビール1本までにする」「時間を決めて飲む」「寝る直前まで食べない」などルールを決めて飲むようにしましょう。

■居酒屋での思わぬ落とし穴

居酒屋の「お通し」は、塩分の高いものが多いです。塩分が高いものは、飲みすぎにつながります。食べることを控える、または断るようになると良いでしょう。

①スティック野菜
(マヨネーズは少なめに)



②豆腐と海藻のサラダ
(ドレッシングは少なめに)



⑤食塩不使用のナッツ
(個包装タイプ)

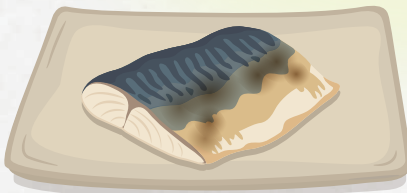


コンビニで 選ぶならこの5品！

③納豆+海苔
(巻いて食べる)



④さばの塩焼き



要注意おつまみ

- ポテトサラダ
- とり皮串
- とり皮ぽん酢
- もつ鍋
- チャーハン
- 練り製品(おでんなど)

参考

- ・厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」
- ・一般社団法人日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」
- ・日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
- ・厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-004.html>
- ・健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyousou/cholesterol.html>